مذكرات

أحزان الفتيات

مكتبة ٣٣٨

الخبير التربوي

د. عبدالله محمد عبدالمعطي

الخبيرة التربوية

د هدى سعيد بهلول

مذكرات أحزان الفتيات

مكتبة ٣٣٨

الخبير التربوي

د/ عبدالله محمد عبدالمعطي

Email: atfallna@yahoo.com

الخبيرة التربوية

د/ هدى سعيد بهلول

bnaty2020@gmail.com



الكتاب

مذكرات أحزان الفتيات

تأليف

د. عبدالله محمد عبدالمعطي

د. هدى سعيد بهلول

الطبعة الأولى للناشر

١٤٣٨هـ ٢٠١٧م

رقم الإيداع: ٢٠١٧ / ١٠١٦٣

الترقيم الدولي: 6 - 58 - 6581 - 977 - 978

مركز إبصار للنشر والتوزيع

القاهرة - العجوزة شارع المنتصر

محمول: 00201143749293

E.mail:ebsar2015@Gmail.com

هل تبحثين عن إنسان يسمع شكواك ويخفف أحزانك؟

♦ **تقول إحدى الفتيات:**

أكبر مشـــكلة في حياتي أنني لا أجد من يســـمعني، ويشاركني أحزاني، وهذه ليســـت مشـــكلتي وحـــدي، بل مشـــكلة كثير مـــن الفتيات، ولـــكي تتغلـــب الفتيات على هـــذه المشـــكلة الكبيرة؛ فـــإن بعضهن تفتح حســـابًا في مواقع التواصل باســـم مســـتعار، تتكلـــم من خلالها عـــن مشـــاكلها وأحزانهـــا لعلها تجد من يســـمعها، لكن هـــذا الأمر لا يمـــر بســـلام في كثير مـــن الأحيان، فقد تجـــد الفتاة مـــن يوهمها بالتعاطـــف معهـــا، ويجعلها تتخلى عـــن حذرها، وتبـــوح له ببعض المعلومـــات الشـــخصة، التي تســـبب لها أحزانًا ومشـــاكل أكبر .

وبعـــض الفتيـــات تتخـــذ مـــن دميتهـــا (العروســـة - غيرهـــا) صديقـــة وهميـــة تتكلـــم معهـــا وتشـــكو لهـــا أحزانهـــا، بـــل إننـــي أعـــرف صديقـــة لي تتحـــدث مـــع نفســـها أمـــام المـــرآة، وتعتـــبر صورتهـــا في المـــرآة صديقتهـــا، وتتكلـــم معهـــا عندمـــا تكـــون حزينـــة، وللأســـف كل هـــذه التجـــارب لا تشـــبع الفتـــاة، فهـــي تحتـــاج إلى إنســـان طيـــب وأمـــين، يخفـــف آلامهـــا النفســـية، ويلملـــم جراحهـــا العاطفيـــة، ويشـــاركها همـــوم الحيـــاة، ومـــن هنـــا فـــإن مـــن تجـــد شـــخصًا بهـــذه المواصفـــات (أبوهـــا - أمهـــا - أختهـــا الكـــبرى - جدتهـــا - خالهـــا - عمهـــا - خالتهـــا - عمتهـــا) فقـــد وجـــدت خـــيرًا كثـــيرًا .

- **أيتها الفتاة الكريمة**

إن الهموم والأحزان عندما تنزل بالفتاة، تكون مثل الجبال جاثمة على صدرها، فتسعى جاهدة للتخلص من آلامها النفسية، وتبحث عن شخص يسمع شكواها، ويخفف أحزانها، وهنا يجب على الفتاة أن تسأل نفسها: ما مواصفات الشخص الذي يستحق أن أفتح له قلبي، وأشاركه همومي وأحزاني؟

- **تقول إحدى الفتيات:**

في المرحلة الثانوية كانت لي صديقة أحبها جدًّا، وأعتبرها توأم روحي، وكنت أشاركها همومي وأحزاني، فأشكو لها من تعامل أمي القاسي، وكيف أنها تفرق في المعاملة بيني وبين أختي، وكيف أنها تعتبر أختي جميلة ومتفوقة ومصدر فخر لها، بينما تراني غير جميلة لأنني سمراء ومجعدة الشعر، وكنت أرتاح كثيراً عندما أبث أحزاني لصديقتي الحبيبة، وفجأة انقلبت المحبة إلى عداوة، وذلك لأسباب تافهة، وظهرت هذه الصديقة على حقيقتها، وبدأت تستغل أسراري التي حكيتها لها لتنتقم مني، وذات يوم فوجئت بهذه الصديقة المخادعة تشع منشورًا على الفيس بوك، يخبر كل أعضاء (الجروب) بأنني أكره أختي، لأنها أجمل مني، فهي بيضاء وأنا سمراء، وشعرها ناعم بينما شعري أجعد، وجاءت هذه الكلمات كالصاعقة، وخفت كثيراً أن تراها أختي أو أمي، فتدمر علاقتي بهما، ولقد كدت أموت يومها من شدة الحزن والبكاء، وفكرت كثيراً في الانتقام من هذه الصديقة الخائنة، لكن الله سلم، وخفف الله تعالى من ألم المصيبة، وتعلمت درسًا لا أنساه .

♦ وتقول فتاة أخرى:

لقد كنت في مرحلة من حياتي أعمل بقول الشاعر:

ولابُدَّ من شَكْوَى إِلى ذي مُروءَةٍ يُوَاسِيكَ أَوْ يُسْلِيكَ أو يَتَوَجَّع

يواسيك يعني يعطيك من ماله ووقته وجهده ليساعدك في مشكلتك ويخفف بها حزنك، فإذا لم يستطع مواساتك فإنه يسلّيك، يعني يخفف عنك الحزن بكل طريقة ممكنة، ويعطيك الأمل، فإذا لم يكن بيده حيلة، ولا يستطيع المواساة ولا التسلية، فإنه يتوجع معك، ويشاركك الهم والغم، ويبكي لبكائك، ويتوجع لوجعك، وهو بذلك يخفف عنك، ويريح قلبك، لأنك قد وجدت من يسمع ويشعر بما في قلبك من ألم وحزن .

وعلى مدار سنوات جربت الشكوى (والفضفضة) مع كثير من قريباتي وصديقاتي، وكل التجارب باءت بالفشل، وكانت النتائج مأساوية، ولم أجد صاحبة المروءة التي تستحق أن أفتح لها قلبي، وأشكو لها أحزاني، وقررت ألا أكون ضعيفة بين يد إحداهن تلعب بأحزاني كيف تشاء، **وتوقفت عن العمل بقول الشاعر:**

ولابُدَّ من شَكْوَى إِلى ذي مُروءَةٍ يُوَاسِيكَ أَوْ يُسْلِيكَ أو يَتَوَجَّع

ومن خلال تجربتي المأساوية في البحث عن مستمع أمين، والتي استمرت لسنوات، شعرت أن البنات في هذا الزمان يحتجن إلى بيت شعر آخر، **فكتبت بيت الشعر التالي:**

وإياك من شكوى إلى ذي نذالة يخزيك أو يؤذيك أو يتململ

فأقلهم ضررًا لك حين تشتكين له من همومك أن يتململ ويتهمك بكثرة الكلام والحساسية المفرطة، أما أكثرهم ضررًا فمن يؤذيك بفضح سرك، أو يخزيك ويستغل أسرارك وأحزانك للضغط عليك وابتزازك، وصدق القائل: خلي أسرارك وأحزانك في القلب تجرح، وما تطلع برا تفضح .

♦ وتقول فتاة ثالثة:

كنت أحكي أسراري وأحزاني لأمي، ففوجئت بها تخبر أبي بكل شيء، ويا ليتها تخبره بما تسمع فقط، بل تضيف مخاوفها على ما أحكيه لها، فتسبب لي الكثير من المشاكل مع أبي، ولذلك توقفت عن الكلام معها، وجعلت صدري صندوقًا لأسراري، وبمرور الأيام تعرفت على صديقة لي في المدرسة، شعرت أنها قريبة جدًّا إلى قلبي، فبدأت أشكو لها أحزاني، وأحدثها عن مكنون قلبي، ففوجئت بها تفضحني بين زميلاتي، وتهددني بأسراري، فندمت كثيرًا وتوقفت عن الكلام، وبمرور الأيام زادت أحزاني، ولم أعد أستطع حملها وحدي، مما زاد همي وغمي، وذات يوم سمعت قوله تعالى حكاية عن سيدنا يعقوب: ﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَشۡكُواْ بَثِّي وَحُزۡنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعۡلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ [يوسف: 86]، فقلت في نفسي: لماذا لم أفكر في هذا من قبل؟ كيف أفكر في الشكوى للناس وأنسى الشكوى لله تعالى؟ مع أنه سبحانه هو الوحيد القادر على تفريج همي وإزالة حزني، وهو جل شأنه القادر على أن يملأ قلبي رضا وسعادة .

وبدأت أكلم الله تعالى كل ليلة، بعد أن ينام الجميع أجلس

وحــدي باكية وأشـــكو لله حــزني، وأحيانًا كنت أصـــلي ركعتين وأبكي في الســـجود بين يدي الله تعــالى، وهذا كان يريحني كثــيرًا، وظللت عـــلى هذا الحال لســنوات حتــى رزقني اللـــه تعالى لـــذة المناجاة، وهي أحســـن ملايين المـــرات من الشـــكوى للبشر، واكتشـــفت كم أن اللـــه تعالى يحبني، فقد أغلـــق في وجهي قلوب النـــاس، وجعلهم لا يســـتمعون لأحـــزاني ولا يحترمـــون أسراري، وأغلـــق في وجهي كل الأبـــواب، ليفتح لي باب الدعـــاء والمناجاة، ومن فتح لهـــا هذا الباب فقد رزقهـــا خيرًا كثـــيرًا، **وصدق الشـــاعر حين قال:**

إذا أرهقتـك همـوم الحيـاة	ومسـَّك منها عظيم الضرر
وذقت الأمرين حتى بكيـت	وضـج فؤادك حتى انفجر
وسُدت بوجهك كل الدروب	وأوشكت تسقط بين الحفر
فيـمم إلى الله في لهفـة	وبث الشـكاة لرب البشر

- والسـؤال الآن: **هــل جربــت حكايــة همومــك وأحزانــك لشــخص مــا؟ وكيــف كانــت النتيجــة؟**



دليل العمـل بمذكـرات أحزان الفتيات

بعد أن قدمنا للفتيات كتاب (الفتاة لمن تشكو أحزانها)، وقدمنا فيه ما يزيد عن مائة فكرة إبداعية وتجربة واقعية لهزيمة أحزان الفتيات، نقدم للفتاة هذا الكتاب العملي، والذي تسجل فيه الفتاة أحزانها بالتوازي مع القراءة والعمل بما في كتاب الفتاة لمن تشكو أحزانها، وكتاب مذكرات أحزان الفتيات عبارة عن صفحات خاصة وآمنة، تكتب فيها الفتاة يوميًّا ما يحزنها، وفي نهاية اليوم تتأمل ما نزل بها من أحزان، وتحاول فهمها، وتحليل طرق تعاملها معها، وذلك من خلال الجدول التالي:

ما الطرق الإيجابية التي قاومت بها أحزاني اليوم؟	ما الأحزان التي لم أستطع التغلب عليها؟ وكيف يمكنني هزيمتها؟

وفي نهاية كل شهر نقدم للفتاة عددًا من الأسئلة التي يمكنها من خلال الإجابة عنها أن تفهم أحزانها أكثر، فتعرف أسبابها، وتحدد الطرق الناجحة في هزيمة أحزانها .

ملاحظة:

مذكرات أحزان الفتيات مقسمة لأشهر، وكل شهر ثلاثين يومًا، ويمكن للفتاة أن تكتب فيها يوميًّا، وتجيب عن الأسئلة الموجودة في نهاية الشهر، ويمكنها ألا تكتب في أحزانها كل يوم، بل تكتب فقط في اليوم الذي تشعر فيه بالحزن، ولا يشترط تتابع الأيام، وتكون نهاية الشهر بالنسبة لها هو نهاية ثلاثين يومًا من تسجيل الأحزان، حتى لو استغرقت شهران، ثم تجيب عن الأسئلة الموجودة في نهاية الثلاثين يومًا، لتتأمل أحزانها، وتفكر في طرق أفضل للتعامل معها .

أهداف مذكرات أحزان الفتيات

مذكرات أحزان الفتيات لها هدفان هما.

الهدف الأول: تحقيق الفضفضة الآمنة

فكل فتاة يكون لها مذكرات أحزانها الخاصة بها، والتي لا يطّلع عليها أحد غيرها، وتكتب فيها يوميًّا ما يحزنها، وهذه الكتابة هدفها تخفيف الأحزان عن الفتيات، فالأطباء النفسيون اليوم يقولون إن هناك قاعدة تعالج كثيرًا من الأحزان، وهي لفظنة المشاعر، يعني تحويل المشاعر إلى ألفاظ، فنتكلم عن همومنا مع شخص أمين فنهدأ ونرتاح، أو نكتب هذه المشاعر في كراسة خاصة، فنهدأ ونرتاح، ومن هنا تأتي أهمية مذكرات أحزان الفتيات، لأنها تحول أحزان الفتيات إلى كلمات، مما يخفف هذه الأحزان، ويساعد الفتاة على الهدوء والراحة، ولكن على كل فتاة أن تحذر مما تكتبه، فقد تقع هذه المذكرات يومًا في يد أحدهم، فلا تكتب شيئًا قد يسبب مشكلة يومًا ما.

تقول إحدى الفتيات:

طوال حياتي كنت أتمنى أن أجد من يسمعني، لكنني للأسف لم أجد، فأبي دائمًا مسافر، وأمي مشغولة ومتعبة، وصديقاتي لا تهتم إحداهن بي، حتى جدتي التي كانت تسمعني قليلاً تركتني ورحلت عن الحياة وأنا في سن صغيرة، ولأن أحزاني كانت كثيرة وثقيلة على صدري، فقد كنت بحاجة ماسة للكلام عنها، لأرتاح منها، وهنا أكرمني الله تعالى ووجدت طريقة جيدة أتكلم بها عن أحزاني بهدوء وراحة وأمان، وفي الوقت الذي أحب، وبالطريقة التي أحبها، لقد أمسكت يومًا بالورقة والقلم وبدأت أسجل أحزاني، وظللت يومها أكتب لمدة ساعتين دون تعب، كنت أكتب والدموع تنساب من عيني أحيانًا، كتبت حينها كل ما يحزنني، ولما انتهيت وطويت الورقة شعرت براحة عجيبة، وهنا أمسكت الورقة وأحرقتها، وأحرقت معها أحزاني، فزادت سعادتي وتضاعف نشاطي، ومن يومها عشقت الورقة والقلم، وبدأت أكتب أحزاني يوميًّا، حتى أصبحت مبدعة في صياغة الأحاسيس والمشاعر، وهذه الفكرة حمتني من الأمراض النفسية لسنوات، وعلمتني كيف أكتب قصة حياتي، وأتقنت من خلالها مهارة الكتابة، واليوم أنا طالبة في كلية الإعلام، وفي طريقي لنشر روايتي الأولى والتي تتناول قصة فتاة حزينة، في كل مرحلة من مراحل حياتها اكتشفت طرقًا كثيرة لتخفف أحزانها، وتجعل حياتها أجمل .

الهدف الثاني: تحليل أحزان الشهر وفهمها والعمل على هزيمتها

ففي نهاية كل شهر نقدم للفتاة مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالأحزان التي كتبتها على مدار الشهر الماضي، وعندما تجيب الفتاة عنها فإنها تفهم أحزانها أكثر، وتعرف أكثر شخص يسبب لها الأحزان، وتحدد الطريقة المناسبة للتعامل معه، والتى لا تخسر من خلالها محبة أهل بيتها، ومن خلال أسئلة الشهر تحدد الفتاة الأماكن التي تكثر فيها أحزانها، وتأثير أحزان الشهر الماضي على حياتها (عبادتها – مذاكرتها - علاقاتها الإجتماعية - برنامجها اليومي من طعام وشراب وغيرها)، كما تتعرف على أفضل الطرق التي استخدمتها لتتغلب على أحزانها، وما الأحزان التي تحتاج غلى أفكار جديدة لتتغلب عليها، وغيرها من الأفكار التي تنفع الفتيات بإذن الله .

♦ تقول إحدى الفتيات:

لقد كنت أشكو أحزاني الخاصة لزميلتي في المدرسة، وكنت أشكو لها من أمي التي تعاملني بغلظة وعنف، فكانت زميلتي في كل مرة تؤكد لي أن أمي تكرهني، وتغار مني، وأن جميع الأمهات في هذا الزمن تكره بناتهن، وهكذا جعلتني زميلتي (الخبيرة) أكره أمي أكثر .

وذات يوم جلست مع أمي في ساعة صفاء ومحبة، فقلت لها: أمي، هل تكرهينني؟

فبكـت أمـي، وحضنتنـي، وقالـت: مسـتحيل، فأنـت أطيـب بنـاتي، ولـك في قلبـي محبـة خاصـة، وسـامحيني إن عاملتـك بأسـلوب سـيئ نتيجـة لمشـاكل البيـت والعمـل .

ولقـد فرحـت يومهـا كثـيراً، لأن اللـه تعـالى أنقـذني مـن زميلتـي (الخبـيرة) التـي كادت أن تجعلنـي أخـسر قلـب أمـي الطيـب، ولقـد نجحـت في هـذه المحنـة لمـا عرفـت سـبب حـزني، وتعاملـت معـه بالطريقـة المناسـبة .

♦ وتقول فتاة أخرى:

لقـد كنـت في المرحلـة الثانويـة أعـاني مـن أحـزان يوميـة، وذلـك بسـبب زميلتـي التـي أحبهـا كثـيراً، فقـد كنـت أحـضر لهـا الهدايـا، وأبتسـم في وجههـا، وأعاملهـا بلطـف، ومـع ذلـك تتهـرب منـي، ولا تهتـم بي، وكانـت أكـثر لحظـاتي حزنًـا عندمـا أراهـا تمـشي مـع صديقـة أخـرى وتضحـك معهـا، أو تتكلـم معهـا في أسرارهـا .

وبعـد عـام مـن الأحـزان، قـررت ألا أسـمح لهـا أن تحزننـي مـرة أخـرى، وقـررت أن أتوقـف عـن الجـري خلفهـا، وبـدأت أراجـع خريطـة صديقـاتي، وهنـا رأيـت مفاجـأة كـبرى، لقـد كانـت لي صديقـة أخـرى طيبـة جـدًا، وتحبنـي كثـيراً، لكننـي كنـت أهملهـا طمعًـا في القـرب مـن صديقتـي الوهميـة، وفـورًا قـررت الحفـاظ عـلى صديقتـي التـي تحبنـي وتقـدر صداقتـي، وتوقفـت عـن الجـري خلـف صداقـة زائفـة، وهـذا أراح قلبـي كثـيراً، وجعـل حيـاتي أجمـل وأهـدأ، والعجيـب أن الفتـاة التـي كنـت أجـري خلـف صداقتهـا

شعرت بأهميتي لما أهملتها، وبدأت تتقرب مني، فتعاملت معها بحذر ولطف، دون أن أنسى صديقتي التي تحبني بصدق.

♦ وتقول فتاة ثالثة:

مشكلة كثير من الفتيات أنها لا تعرف سبب حزنها، فتقع يوميًّا في دوامة من الأحزان التي لا تنتهي، ولو عرفت سبب حزنها، وقاومته، ستجعل حياتها أجمل بكثير، وهذا بالضبط ما حدث معي، فقد كنت كثيرة الأحزان، قلقة ومكتئبة، ولا أشعر بطعم الحياة، وكنت أستسلم للشعور بالحزن وأكتفي بالبكاء، وذات يوم قررت أن أبحث عن سبب حزني، وعن أكثر شيء يسبب لي الأحزان، وبعد أسبوع من البحث، فوجئت أن سبب كثير من أحزاني هو مجموعة من صديقاتي اللاتي أجلس معهن كثيرًا، فهن أثرياء وكلامهن كله عن الموضة والملابس وغيرها، وهو ما لا يناسب ظروفي المادية، وهؤلاء الفتيات مهملات في دراستهن، مما يؤثر سلبًا على مذاكرتي، ولما عرفت ذلك قررت أن أتوقف عن الجلوس معهن، وأن أبحث عن صديقات مناسبات لي، يكن سببًا في رفع روحي المعنوية، ويشجعنني على المذاكرة والتفوق، وقد كان بفضل الله، وبعد شهر تغيرت حياتي تمامًا، وأصبحت بفضل الله أجمل .

• أيتها الفتاة الكريمة

الآن حـان الوقـت لتكتبـي تجربتـك الشـخصية الناجحـة بـإذن اللـه في مقاومـة الأحـزان، فاكتبـي أحزانـك وتامليهـا مـن خـلال الجـدول اليومـي والأسـئلة الشـهرية، وبالتـوازي مـع الكتابـة مذكـرات أحـزان الفتيـات عليـك بالقـراءة في كتـاب (الفتـاة لمـن تشـكو أحزانهـا)، لتتعـرفي مـن خلالـه عـلى الطـرق الإبداعيـة والتجـارب الواقعيـة التـي تسـاعدك في هزيمـة أحزانـك، لتصبـح حياتـك - بـإذن اللـه - أجمـل، وعندمـا يكرمـك اللـه تعـالى بهزيمـة أحزانـك، وتشـعرين بحـلاوة الرضـا والسـكينة والطمأنينـة؛ لا تبخـلي عـلى أختـك وصديقتـك بـأن تخبريهـا بفكـرة مذكـرات أحـزان الفتيـات والكتـاب المصاحـب لهـا، نسـأل اللـه تعـالى التوفيـق والقبـول، وأن يحمينـا مـن همـوم الدنيـا وأحزانهـا، وأن يجمعنـا في الجنـة، حيـث لا همـوم ولا أحـزان، وعندهـا نقـول: ﴿ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ ٱلَّذِيٓ أَذۡهَبَ عَنَّا ٱلۡحَزَنَۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٞ شَكُورٌ ﴾ [فاطـر: 34] .

وننبهـك للمـرة الثانيـة أن مـا تكتبينـه هـو أسرارك الخاصـة، فاحـرصي ألا تقـع في يـد أحـد غـيرك، حتـى لا يسـتخدمها أحـد ضـدك، أو يفسرهـا بطريقـة خاطئـة، ولا تكتبـي فيهـا كل شيء، فهنـاك احتـمال دائمـًا أن تقـع هـذه المذكـرات في يـد أحدهـم، فـلا تكتبـي شـيئًا يسـبب لـك مشـكلة لـو حـدث ذلـك لا قـدر اللـه، وفقـك اللـه تعـالى وأعانـك عـلى ذلـك .





الشهر الأول

اليوم **التاريخ**

الأحزان التي واجهتني اليوم، وكيف تعاملت معها؟

ما الطرق الإيجابية التي قاومت بها أحزاني اليوم ؟	ما الأحزان التي لم أستطع التغلب عليها ؟ وكيف يمكنني هزيمتها؟

اليوم	التاريخ

■ الأحزان التي واجهتني اليوم، وكيف تعاملت معها؟

ما الطرق الإيجابية التي قاومت بها أحزاني اليوم ؟	ما الأحزان التي لم أستطع التغلب عليها ؟ وكيف يمكنني هزيمتها؟

هذا الكتاب عبارة عن كراسة تدوين عملية
معد كي تكتب فيه الفتاة أحزانها
ونظرا لأن هذه نسخة ضوئية
لا يمكن الكتابة عليها
فقد اختصرنا الصفحات المكررة
هاتوا كراسة .. واعملوا

أسئلة الشهر

- الهدف من الأسئلة التالية أن تتأمل كل فتاة أحزانها خلال الشهر الماضي، وتفكر فيها بعمق، لتعرف كيف تتغلب على أحزانها، وكيف تعيش حياة أجمل، فهيا نتأمل معًا الأحزان التي كتبتيها خلال الشهر الماضي، ونجيب عن الأسئلة التالية:

- ما الشيء الذي تكرر حزني بسببه خلال الشهر الماضي؟ وكيف أتعامل معه؟
- ما أكثر يوم كنت فيه حزينة؟ وما سبب ذلك؟
- ما أكبر حزن مررت به خلال الشهر الماضي؟ وكيف تعاملت معه؟
- ما الأحزان التي حدثت لي وكنت أنا السبب في حدوثها؟ وكيف أتغلب عليها فيما بعد؟
- ما الأحزان التي حدثت لي رغمًا عني؟ وكيف يمكن تجنبها فيما بعد؟
- ما الطرق الإيجابية التي قاومت بها أحزاني، ونجحت في تخفيفها؟
- ما الطرق السلبية التي واجهت بها أحزاني؟ وما الأفكار الإيجابية البديلة لها؟

- ما المكان الذي تكثر فيه أحزاني؟ وما الذي سأفعله حيال ذلك بشرط ألا أؤذي نفسي ولا أحبابي؟

- من أكثر شخص سبَّب لي الحزن خلال الشهر الماضي؟ ولماذا؟ وكيف سأتصرف معه؟ (مع العلم أن لكل شخص طريقة مناسبة، فهناك شخص مثل أمي أفكر في طريقة أكسب بها قلبها، وإن كانت معلمة فيمكنني أن أتحداها لأتفوق في مادتها العلمية، أو أتقرب منها، وهكذا نفكر في علاج هادئ لكل حالة) .

- ما الأحزان التي استطعت هزيمتها؟

- ما الأحزان التي كانت أقوى مني واستسلمت لها؟

- ما تأثير أحزاني خلال الشهر الماضي على حياتي (عبادتي - مذاكرتي - علاقاتي الإجتماعية - غيرها)؟

- ما الطرق الجديدة التي سأجربها خلال الشهر التالي لأعالج بها أحزاني؟





الشهر الثاني

وفي النهاية
هذا ما تعلمته من أحزاني

- في الأسطر التالية اكتبي خلاصة تجربتك مع الأحزان خلال الأشهر الماضية، وما الذي توصين به كل فتاة لتتغلب على أحزانها؟